

**Утверждено**  
**Индивидуальным предпринимателем**  
**Кошелева Наталья Анатольевна**  
**Н.А.Кошелева**

---

(подпись)

М.П.

**Согласовано**  
**директором**  
**МАОУ Гимназия №1 г.Брянска**  
**Кравченко Александр Михайлович**  
(фамилия, имя, отчество)

---

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном  
учреждении (МАОУ) «Гимназия № 1» г. Брянска  
на период 2022-2023 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,55	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	№424-2015г.
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
	<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			17,62	24,33	79,26	606,51
			17,49	24,56	79,09	607,27	
Завтрак 1-я смена (2-й вариант)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	150/5	9,12	17,73	29,77	315,08	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	№424-2015г.
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена (2-й вариант)</i>			15,17	24,40	82,36	609,59	
			15,04	24,63	82,20	610,35	
Обед 2-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/2	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Котлета из свинины	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,60	№342-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПП
	или Рогалик песочный с сахаром	50	3,18	8,43	31,04	212,70	ТТК №8
Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5	
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			19,18	31,63	123,78	865,86	
			20,61	37,96	130,67	956,06	
<i>Итого за день</i>			36,79	55,96	203,03	1472,37	
			38,10	62,52	209,76	1563,33	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			34,34	56,03	206,14	1475,45	
			35,65	62,59	212,87	1566,41	

День 2							
Завтрак 1-я смена	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	60/10	11,23	9,26	15,57	190,40	№223-2015г.
		70/10	8,31	7,65	23,04	194,49	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
	Яблоко свежее (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			21,87	16,98	94,89	622,31	
			18,95	15,37	102,36	626,40	
Обед 2- я смена	Суп картофельный с зеленью	250/2	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,50	№425-2015г.
Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5	
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			24,76	25,33	109,74	776,95	
<i>Итого за день</i>			46,63	42,31	204,63	1399,26	
			43,71	40,70	212,10	1403,35	

День 3							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Булочка "Рулетик с маком"	50	4,10	7,70	28,20	198,60	ИП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			18,34	16,12	93,48	593,96	
			18,42	16,36	93,49	596,28	
Обед 2-я смена	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,28	6,59	12,34	123,45	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,00	№410,468-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			29,16	30,54	116,66	862,07	
			29,04	30,77	116,49	862,83	
<i>Итого за день</i>			47,51	46,66	210,13	1456,03	
			47,46	47,13	209,98	1459,11	

День 4							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	№250-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,50	№425-2015г.
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			18,00	25,88	86,09	649,35	
			18,04	26,12	86,00	651,07	
Обед 2- я смена	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком и зеленью	250/10/2	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Жаркое по- домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,50	№422-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			22,58	36,76	104,41	851,69	
			22,01	34,84	101,10	819,05	
<i>Итого за день</i>			40,58	62,64	190,50	1501,04	
			40,05	60,96	187,10	1470,12	

День 5							
Завтрак 1-я смена	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	№203-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник или Рогалик песочный с сахаром	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ИП
		50	3,18	8,43	31,04	212,70	ТТК №8
Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5	
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			21,38	19,72	83,61	599,57	
			22,81	26,05	90,50	689,77	
Обед 2- я смена	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/2	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из индейки	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	№424-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			23,75	27,33	108,90	785,50	
<i>Итого за день</i>			45,14	47,05	192,52	1385,07	
			46,57	53,38	199,41	1475,27	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак 1-я смена	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик со сладкой начинкой п/ф	50	1,61	4,22	15,72	107,11	ТТК №50
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			<i>10,09</i>	<i>15,72</i>	<i>98,46</i>	<i>577,02</i>	
Завтрак 1-я смена (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,50	№422-2015г.
	Фрукт свежий (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>13,32</i>	<i>16,03</i>	<i>126,39</i>	<i>706,70</i>	
Обед 2-я смена	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	<i>10</i>	<i>0,21</i>	<i>0,29</i>	<i>0,98</i>	<i>7,36</i>	№306-2015г.
	Суп картофельный с горохом с зеленью	250/2	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	70	8,31	11,57	11,76	184,52	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			<i>21,60</i>	<i>23,15</i>	<i>115,57</i>	<i>770,92</i>	
			<i>21,47</i>	<i>23,38</i>	<i>115,41</i>	<i>771,68</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>31,69</i>	<i>38,87</i>	<i>214,03</i>	<i>1347,94</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>34,92</i>	<i>39,18</i>	<i>241,96</i>	<i>1477,62</i>	
			<i>34,79</i>	<i>39,41</i>	<i>241,80</i>	<i>1478,38</i>	

День 2							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	№203-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пряник или булочка "Завитушка сахарная"	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ИП
		50	3,60	4,50	29,00	170,80	ТТК №2
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			18,19	19,62	95,13	629,97	
			19,91	22,25	99,82	679,03	
Обед 2-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/2	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Филе горбуши запечённое	60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
	или филе минтая запечённое	60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,60	№342-2015г.
	Булочка "Рулетик с маком"	50	4,10	7,70	28,20	198,60	ИП
Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5	
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			27,04	25,60	112,08	794,55	
			23,55	23,61	111,99	762,37	
<i>Итого за день</i>			45,23	45,22	207,20	1424,52	
			43,46	45,87	211,81	1441,40	



День 3							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ИП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			28,18	13,36	88,97	589,19	
			28,06	13,60	88,81	589,95	
Обед 2- я смена	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,28	6,59	12,34	123,45	№96-2015г.
	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	№424-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			22,29	31,57	116,30	845,80	
<i>Итого за день</i>			50,35	45,17	205,11	1435,75	

День 4							
Завтрак 1-я смена	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,72	0,68	1,45	14,80	№306-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	75	9,50	5,60	10,90	132,20	ТТК №22
		75	8,90	12,40	12,60	197,70	ТТК №25
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	30	0,30	0,00	24,30	99,00	ПП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			<i>16,51</i>	<i>15,04</i>	<i>91,53</i>	<i>567,84</i>	
			<i>15,91</i>	<i>21,84</i>	<i>93,23</i>	<i>633,34</i>	
Обед 2-я смена	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/2	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Филе индейки тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,50	№422-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			<i>27,52</i>	<i>22,43</i>	<i>114,65</i>	<i>780,31</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>44,03</i>	<i>37,46</i>	<i>206,18</i>	<i>1348,15</i>	
			<i>43,43</i>	<i>44,26</i>	<i>207,88</i>	<i>1413,65</i>	

День 5							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,50	№422-2015г.
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			22,19	34,14	86,52	743,41	
			22,23	34,37	86,43	745,13	
Обед 2- я смена	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Суп картофельный с горохом с зеленью	250/2	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			27,70	33,52	111,46	873,76	
<i>Итого за день</i>			49,89	67,66	197,97	1617,17	
			49,94	67,89	197,89	1618,89	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак 1-я смена	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Салат "Витаминный" (1 вариант)* или овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,50	3,66	3,16	47,64	№48-2015г.
		30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,74	15,58	1,98	191,00	№210-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Булочка "Рулетик с маком"	50	4,10	7,70	28,20	198,60	ИП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			25,15	35,85	63,77	679,55	
			24,99	32,24	61,75	638,51	
Обед 2-я смена	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Суп картофельный с крупой с зеленью	250/2	1,97	2,71	12,11	85,75	№101-2015г.
	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,60	№342-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ИП
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			23,10	27,52	131,63	873,95	
			22,98	27,75	131,47	874,71	
<i>Итого за день</i>			48,26	63,36	195,40	1553,50	
			47,96	59,99	193,22	1513,22	

День 2							
Завтрак 1-я смена	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	или Молочный коктейль "Авишка"	200	6,20	5,00	22,00	160,00	ПР
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			18,25	26,15	82,63	641,01	
			19,95	27,40	81,68	657,01	
Обед 2- я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/2	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,50	№425-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
	<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			29,42	23,16	111,96	781,55
			29,47	23,39	111,88	783,27	
<i>Итого за день</i>			47,67	49,30	194,59	1422,56	
			49,41	50,79	193,56	1440,28	

День 3							
Завтрак 1-я смена	Филе индейки тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,60	№342-2015г.
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	№424-2015г.
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			<i>23,86</i>	<i>18,95</i>	<i>84,18</i>	<i>603,51</i>	
Обед 2-я смена	Суп картофельный с горохом с зеленью	250/2	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
	Апельсин свежий (порция)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>100</i>	<i>0,80</i>	<i>0,20</i>	<i>7,50</i>	<i>38,00</i>	№338-2015г
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			<i>25,80</i>	<i>31,50</i>	<i>104,11</i>	<i>824,75</i>	
			<i>25,34</i>	<i>31,42</i>	<i>100,27</i>	<i>802,55</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>49,66</i>	<i>50,45</i>	<i>188,29</i>	<i>1428,26</i>	
			<i>49,20</i>	<i>50,37</i>	<i>184,45</i>	<i>1406,06</i>	

День 4							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г
	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г	
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			19,85	24,27	91,28	669,96	
			19,43	24,43	87,35	649,48	
Завтрак 1-я смена (2-й вариант)	Филе цыплёнка "Пикантное"	65	13,70	8,00	1,20	131,50	ТТК №81
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г
	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г	
<i>Итого за Завтрак 1-я смена (2-й вариант)</i>			23,20	14,34	87,34	577,87	
			22,74	14,26	83,50	555,67	
Обед 2- я смена	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,28	6,59	12,34	123,45	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Булочка "Завитушка сахарная"	50	3,60	4,50	29,00	170,80	ТТК №2
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			22,09	39,57	131,49	977,00	
<i>Итого за день</i>			41,94	63,84	222,76	1646,96	
			41,52	63,99	218,84	1626,48	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			45,29	53,91	218,82	1554,87	
			44,83	53,83	214,98	1532,67	

День 5							
Завтрак 1-я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Печенье	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Батон "Домашний"	30	2,01	0,33	14,49	68,91	ТТК №5
<i>Итого за Завтрак 1-я смена</i>			<i>19,83</i>	<i>34,89</i>	<i>77,12</i>	<i>702,31</i>	
Обед 2- я смена	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/2	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Биточки рыбные "по- домашнему" из минтая <i>или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины</i>	60	7,60	4,48	8,72	105,76	ТТК №22
		60	7,12	9,92	10,08	158,16	ТТК №25
	Пюре картофельное	150	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389-2015г.
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	№424-2015г.
	Батон "Домашний"	50	3,35	0,55	24,15	114,85	ТТК №5
<i>Итого за Обед 2-я смена</i>			<i>19,95</i>	<i>21,99</i>	<i>115,74</i>	<i>749,96</i>	
			<i>19,51</i>	<i>27,66</i>	<i>117,01</i>	<i>804,08</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>39,78</i>	<i>56,88</i>	<i>192,86</i>	<i>1452,27</i>	
			<i>39,34</i>	<i>62,55</i>	<i>194,13</i>	<i>1506,39</i>	
Среднее значения за период			44,34	51,52	201,68	1459,39	
			44,35	53,00	204,47	1483,45	
Среднее значения за период (2-й вариант)			44,40	50,86	201,63	1453,46	
			44,41	52,33	204,42	1477,40	

\*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

**Составлено на основании:**

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.